



dōTERRA® | eBooks

**Recetario de uso
de la Colección
Mezclas Culinarias**



Recetas

04 Recetas con la mezcla Italiana dōTERRA®:

- Fettuccini con champiñón
- Pan a las finas hierbas
- Salsa Roja
- Pizza casera
- Sopa de pollo estilo italiano
- Aderezo italiano cremoso
- Vinagreta de pollo estilo italiano

11 Recetas con la mezcla Mexicana dōTERRA®:

- Salsa
- Puerco dulce
- Salsa dulce para carne de puerco
- Guacamole con cilantro y lima
- Aderezo de pollo estilo mexicano
- Arroz español
- Pozole

19 Recetas con la mezcla Tropical dōTERRA®:

- Aderezo de miel y soya
- Aderezo estilo teriyaki
- Ensalada de pollo estilo mil islas
- Licuado tropical
- Dip frutal
- Ponche del paraíso
- Avena tropical para cenar

27 Recetas con la mezcla Thai dōTERRA®:

- Curry Rojo Thai
- Fideos borrachos
- Brochetas de pollo Thai con salsa de maní
- Sopa Thai de coco y lima
- Ejotes estilo Thai
- Wraps de lechuga estilo Thai

34 Recetas de Cocina con las mezclas dōTERRA®:

- Bayas y Crema
- Curry de mezcla de mariscos
- Salsa Italiana & Sopa de papa
- Esquites estilo callejero

Mezcla Italiana dōTERRA®



FETTUCINI CON CHAMPIÑÓN

Rinde: 4 porciones

Ingredientes:

1 cucharada de ajo finamente picado (aprox. 3 dientes de ajo)

½ cebolla picada

225 gr de champiñones en rodajas

¼ taza de aceite de olivo

4 porciones de fettucini previamente cocido

2 cucharadas de piñones tostados

Sal y pimienta al gusto

1 gota de la **Mezcla Italiana dōTERRA®**

Hoja de Albahaca (al gusto)

Instrucciones:

1. Calentar el aceite de oliva en un sartén hasta que la superficie comience a brillar. Agregar el ajo y sofreír hasta que esté dorado.
2. Agregar las cebollas y los champiñones y sofreír hasta que las cebollas comiencen a dorarse.
3. Agregar la pasta y los piñones y sofreír por 1 minuto. Revolver la pasta hasta que los ingredientes se distribuyan uniformemente.
4. Condimentar con sal y pimienta. Después de lograr el sabor deseado, agregar 1 gota de la **mezcla Italiana dōTERRA®**.
5. Colocar un par de hojas de albahaca para darle color y sabor adicional.



PAN A LAS FINAS HIERBAS

Rinde: 12 piezas de pan

Ingredientes:

- 4 tazas de harina
- 1 cucharadas de sal
- 1 cucharada de polvo para hornear
- ½ taza de suero de mantequilla
- 1 taza de mantequilla
- 1 gota de la **Mezcla Italiana dōTERRA®**

Instrucciones:

1. Precalentar el horno a 190 ° C y engrasar una bandeja para hornear.
2. Mezclar la harina, la sal, el polvo de hornear, el suero de mantequilla, la mantequilla derretida y la **mezcla Italiana dōTERRA®** hasta que todo se junte y forme una masa. Mezclar hasta que la masa no se pegue al bowl.
3. Tapar la masa y dejar reposar durante 10 minutos.
4. Estirar la masa en un rectángulo largo de aproximadamente 2 cm de grosor y cortar en 12 triángulos. Colocar los triángulos en la bandeja para hornear y dejar reposar en el refrigerador durante 10 minutos.
5. Hornear hasta que el pan se dore.





SALSA ROJA

Rinde: 6 tazas

Ingredientes:

- 2 tazas de puré de tomate enlatado de 820 ml c/u
- ¼ taza y una cucharada de ajo picado (aprox. 12 dientes de ajo)
- ¼ taza y una cucharada de aceite de oliva extra virgen
- 2 cucharadas de sal
- ½ taza de azúcar
- 1 cucharadita de tomillo seco
- 1 gota de la **Mezcla Italiana doTERRA®**
- 1 gota de aceite esencial de Pimienta Negra

Instrucciones:

1. Combinar todos los ingredientes y mezclar hasta que sea homogéneo.
2. Usar la salsa inmediatamente o reservar para otro momento.



PIZZA CASERA

Ingredientes:

Masa para Pizza

3½ tazas de harina todo propósito

2 cucharaditas de sal

1 cucharadita de levadura

1 taza de agua

1 cucharada de aceite de oliva extra virgen

Salsa para Pizza

Ver receta de salsa roja [pág. 6](#).

Instrucciones:

Masa

1. Combinar la harina, la sal, la levadura y el agua en una batidora y mezclar hasta combinarlos.
2. Cubrir el tazón y dejar reposar durante 30 minutos.
3. Destapar la masa y agregar el aceite de oliva y mezclar hasta que la masa no se pegue al bowl.
4. Una vez lista, retirar la masa del bowl y separar en 3 porciones. Cubrir ligeramente con film transparente y dejar reposar durante 10 minutos.
5. Estirar la masa en una pizza grande o separar en mini pizzas. Agregar la salsa y los ingredientes preferidos antes de hornear.
6. Hornear a 176° C durante 7 a 10 minutos para pizzas pequeñas o de 10 a 13 minutos para una pizza grande.



SOPA DE POLLO ESTILO ITALIANO

Rinde: 6 porciones

Ingredientes:

- 3 cucharadas de aceite de oliva
- 2 cucharadas de ajo picado (aprox. 6 dientes de ajo)
- 2 barras de apio cortadas en cubos
- 1 pimiento cortado en cubos
- 1 cebolla cortada en cubos
- 2 pechugas cocidas de pollo picadas
- 6 tazas de caldo de pollo
- 4 jitomates roma picados
- 1 taza de pasta estilo orzo o rizoni
- 2 tazas de crema
- Sal y pimienta al gusto
- 1 gota de la **Mezcla Italiana dōTERRA®**

Instrucciones:

1. Calentar el aceite de oliva en una olla hasta que la superficie brille. Agregar el ajo y sofreír hasta que esté dorado.
2. Agregar el apio, el pimiento morrón y la cebolla a la olla, salteando hasta que las verduras se ablanden.
3. Agregar el pollo, el caldo de pollo y los jitomates a la olla y hervir la sopa a fuego lento.
4. Agregar la pasta y mover esporádicamente. Agregar la crema después de que la pasta se ablande.
5. Agregar 1 gota de **mezcla italiana dōTERRA®** y sazonar con sal y pimienta hasta obtener el sabor deseado.
6. Apagar el fuego y dejar reposar durante 5 minutos. Servir inmediatamente o dejar que la sopa se enfríe antes de guardarla.

ADEREZO ITALIANO CREMOSO

Rinde: 1 ½ taza

Ingredientes:

2 cucharadas de mostaza tipo Dijon o francesa
½ taza de vinagre de vino tinto
¼ taza de miel
1 cucharada de polvo de ajo
1 cucharadita de hojuelas de pimiento rojo
1 cucharadita de tomillo
Sal y pimienta al gusto
¾ taza de aceite de canola
¼ taza de aceite de oliva extra virgen
2 gotas de la **Mezcla Italiana dōTERRA®**

Instrucciones:

1. Mezclar la mostaza, el vinagre de vino tinto, la miel, el ajo, las hojuelas de pimiento rojo, el tomillo, la sal y pimienta hasta que se sienta suave y uniforme.
2. Incorporar lentamente el aceite de canola, el aceite de oliva y la **mezcla italiana dōTERRA®** hasta que sea homogénea.
3. Usar inmediatamente o reservar en el refrigerador para otra ocasión.



VINAGRETA DE POLLO ESTILO ITALIANO

Rinde: 2 tazas

Ingredientes:

- ¾ tazas de vinagre de vino tinto
- ¼ taza de jugo de limón
- 2 cucharadas de ajo picado (aprox. 4 dientes de ajo)
- 2 cucharadas de azúcar
- 2 cucharadas de sal
- 1 cucharadita de pimienta negra
- 1 cucharadita de hojuelas de pimiento rojo
- 1 taza de aceite de olivo
- 2 gotas de la **Mezcla Italiana dōTERRA®**
- 3 gotas de aceite de Limón

Instrucciones:

1. Combinar todos los ingredientes.
2. Verter la mezcla en una bolsa de plástico sellable y agregar la carne de pollo de tu receta.
3. Dejar que el pollo se asiente en el aderezo durante 30 minutos o hasta 12 horas en el refrigerador antes de cocinar.



Mezcla Mexicana dōTERRA®





SALSA

Rinde: 2 ½ tazas

Ingredientes:

- ½ cebolla morada picada
- 1 jitomate Roma picado
- 2 jalapeños picados*
- 1¼ cucharada de ajo picado (aprox 4 dientes de ajo)
- ¼ taza cilantro (aprox. 1 manojo)
- ¼ taza de jugo de lima
- 1 lata de jitomate molido de 828 ml
- Sal y pimienta al gusto
- 2 gotas de la **Mezcla Mexicana doTERRA®**

*Nota: En caso de preferir una salsa menos picante, reducir la cantidad de jalapeños o usar las semillas.

Instrucciones:

1. Colocar en la licuadora la cebolla, los jitomates, los jalapeños y el ajo y moler. Colocar en un bowl.
2. Mezclar los ingredientes restantes en la base de la salsa y sazonar con sal y pimienta hasta lograr el sabor deseado.
3. Agregar la Mezcla Mexicana y revolver perfectamente con todos los ingredientes.

PUERCO DULCE

Rinde: 2.4 kilos

Ingredientes:

1 pieza de carne de cerdo, puede ser Paletilla o Boston

5 cucharada de polvo de cebolla

5 cucharadas de polvo de ajo

½ taza de azúcar

¼ taza de sal

3 cucharadas de pimienta negra

1 litro de Coca-Cola

2 gotas de la **Mezcla Mexicana dōTERRA®**

Instrucciones:

1. Combinar todos los ingredientes secos, con 2 gotas de la **mezcla Mexicana dōTERRA®**. Cubrir generosamente la carne y colocar en una olla de cocción lenta del tamaño adecuado.
2. Verter el litro de Coca-Cola, bajar la flama y dejar cocinar aproximadamente de 8 a 10 horas.
3. Una vez que la carne de cerdo esté cocida, sacar de la olla, colar y reservar el líquido*.
4. Deshebrar la carne, colocar de nuevo en la olla para calentar y consumir de inmediato o dejar enfriar y almacenar para otra ocasión.

*Nota: Reservar el líquido para hacer la Salsa Dulce de Cerdo de la **pág. 14**.





SALSA DULCE PARA CARNE DE PUERCO

Rinde: 1½ cuartos¹

Ingredientes:

½ taza de aceite de canola

¼ taza de chile en polvo

½ taza de harina de arroz

1 cuarto¹ de líquido de cerdo dulce*

½ taza de azúcar

1-2 gotas de la **Mezcla Mexicana dōTERRA®**

Sal y pimienta al gusto

*Nota: Usar el líquido de la receta de la **pág. 13**. Si el líquido de la carne de cerdo no es equivale a un litro, agregar agua o caldo.

Instrucciones:

1. Calentar el aceite de canola en una cacerola hasta que la superficie comience a brillar. Agregar el chile en polvo y la harina de arroz y saltear durante aproximadamente 1 minuto, revolviendo con frecuencia.
2. Batir rápidamente y agregar el líquido caldo de cerdo y azúcar, para evitar grumos. Cocinar la salsa a fuego lento y dejar que espese.
3. Condimentar con la **mezcla Mexicana dōTERRA®**, sal y pimienta hasta lograr el sabor deseado. Servir inmediatamente o reservar para otra ocasión.

1. La unidad de capacidad de medida cuartos es equivalente a 4 tazas, 32 onzas fluidas o 945 mL.



GUACAMOLE CON CILANTRO Y LIMA

Rinde: 3 ½ tazas

Ingredientes:

- 4 aguacates
- 2 cucharadas de cilantro picado
- 2 cucharadas de jugo de lima
- ¼ taza de cebolla picada
- 2 jitomates picados
- 2 gotas de la **Mezcla Mexicana doTERRA®**
- Sal y pimienta al gusto

Instrucciones:

1. Triturar los aguacates en un tazón para mezclar.
2. Una vez triturado, combinar y mezclar los ingredientes restantes y disfrutar con totopos.



ADEREZO DE POLLO ESTILO MEXICANO

Rinde: 2 tazas

Ingredientes:

- ¼ taza de salsa de soya
- ½ taza de jugo de lima
- ¼ taza de azúcar
- 2 cucharadas de ajo machacado (aprox. 6 dientes de ajo)
- 2 cucharadas de cilantro picado (aprox. ½ racimo)
- 1 cucharadita de chile en polvo
- 2 gotas de la **Mezcla Mexicana dōTERRA®**
- 2 cucharadas de sal
- 1 cucharadita de pimienta negra
- 1 taza de aceite de canola

Instrucciones:

1. Combinar todos los ingredientes y dejar que la mezcla repose durante 30 minutos antes de usar.
2. Verter el aderezo en una bolsa de plástico sellable y agregar la carne de pollo de tu receta.
3. Dejar que el pollo se asiente durante 30 minutos o hasta 12 horas en el refrigerador antes de cocinarlo.



ARROZ ESPAÑOL

Rinde: 900 mL

Ingredientes:

2½ tazas de agua o caldo

¾ taza de salsa (ver pág. 12)

Sal y pimienta al gusto

2 gotas de la **Mezcla Mexicana dōTERRA®**

¼ taza de aceite de canola

1½ tazas de arroz

*Nota: Esta receta se puede preparar en una arrocera o en una olla eléctrica.

Instrucciones:

1. En un recipiente aparte, combinar el agua o el caldo, la salsa simple, la **mezcla Mexicana dōTERRA®** y la sal y pimienta. Reservar.
2. Calentar el aceite de canola en la olla hasta que la superficie brille. Agregar y sofreír el arroz hasta que los granos comiencen a dorarse.
3. Agregar el caldo del punto uno. Dejar que la mezcla hierva durante 1 minuto, revolviendo para que no se pegue el arroz.
4. Colocar una tapa y dejar a fuego bajo. Dejar reposar durante 20 a 30 minutos.

1. La unidad de capacidad de medida cuartos es equivalente a 4 tazas, 32 onzas fluidas o 945 mL.



POZOLE

Rinde: 1800 mL

Ingredientes:

- ¼ taza de aceite de canola
- 2 tazas de carne de puerco o pollo picada
- 2 cucharadas de ajo macerado (aprox. 6 dientes de ajo)
- ½ taza de pimientos picados, cortados en cubitos
- 2 tazas de salsa (**ver pág. 12**)
- 2 tazas de maíz molido
- 1½ cuartos de caldo de pollo
- 3 gotas de la **Mezcla Mexicana doTERRA®**

Instrucciones:

1. Calentar el aceite de canola en una olla hasta que la superficie brille. Agregar la carne de cerdo o pollo y saltear junto con el ajo y los pimientos picados hasta que la carne esté casi cocida.
2. Agregar los ingredientes restantes a la olla y cocinar a fuego lento durante unos 30 minutos.
3. Servir inmediatamente con col rallada, rodajas de lima, rodajas de rábano y crema agria. O bien dejar enfriar y reservar para otro momento.

1. La unidad de capacidad de medida cuartos es equivalente a 4 tazas, 32 onzas fluidas o 945 mL.

Mezcla Tropical dōTERRA®





ADEREZO DE MIEL Y SOYA

Rinde: 2 tazas

Ingredientes:

- ¼ taza de salsa de soya
- ½ taza de miel
- 1 cucharada de polvo de ajo
- 2 cucharadas de cebollín picado
- 1 taza de aceite de canola
- 2 cucharadas de aceite de ajonjolí
- 1 cucharada de semillas de ajonjolí
- 2 gotas de la **Mezcla Tropical dōTERRA®**

Instrucciones:

1. Combinar la salsa de soya, la miel, el ajo, el cebollín y las semillas de ajonjolí hasta que la mezcla esté uniforme.
2. Incorporar lentamente el aceite de canola, el aceite de ajonjolí y la **mezcla Tropical dōTERRA®** hasta que la mezcla esté bien combinada.
3. Usar inmediatamente o almacenar adecuadamente para otra ocasión.

ADEREZO ESTILO TERIYAKI

Rinde: 900 mL

Ingredientes:

- 1 taza de salsa de soya
- 2 tazas de jugo de fruta
- ¼ taza de ajo macerado (aprox. 12 dientes de ajo)
- ¼ jengibre en escabeche picado
- ½ taza de azúcar
- 2 cucharadas de hojuelas de pimiento rojo
- Sal y pimienta al gusto
- 3 gotas de la **Mezcla Tropical dōTERRA®**

Instrucciones:

1. Combinar todos los ingredientes.
2. Verter el aderezo en una bolsa de plástico sellable y agregar la comida seleccionada.
3. Dejar reposar los alimentos en el aderezo durante 30 minutos o hasta 12 horas en el refrigerador antes de cocinarlos.



1. La unidad de capacidad de medida cuartos es equivalente a 4 tazas, 32 onzas fluidas o 945 mL.



ENSALADA DE POLLO ESTO MIL ISLAS

Rinde: 900 mL

Ingredientes:

- 2 tazas de carne de pollo picada
- ½ taza de cebolla picada
- ½ taza de apio picado
- 2 cucharadas de ajo macerado (aprox. 6 dientes de ajo)
- ½ tazas de piña triturada, colada
- ¼ taza de nuez de macadamia
- 2 cucharadas de jengibre en escabeche picado

2 cucharadas de salsa de soya

1 taza de mayonesa

3 gotas de la **Mezcla Tropical doTERRA®**

Sal y pimienta al gusto

Instrucciones:

1. Combinar todos los ingredientes y mezclar bien.
2. ¡Servir frío y disfrutar!

1. La unidad de capacidad de medida cuartos es equivalente a 4 tazas, 32 onzas fluidas o 945 mL.

LICUADO TROPICAL

Ingredientes:

- 1 taza de fresas congeladas
- 1 taza de mango congelado
- 1½ taza de jugo de piña
- 1 gota de la **Mezcla Tropical dōTERRA®**

Instrucciones:

1. Combinar todos los ingredientes en una licuadora.
2. Verter y disfrutar.



DIP FRUTAL

Ingredientes:

2 latas de leche de coco entera

2 cucharadas de miel

1 gota de la **Mezcla Tropical dōTERRA®**

¼ cucharadita de canela (opcional)

Pizca de sal

Instrucciones:

1. Colocar las 2 latas de leche de coco en el refrigerador durante la noche, para solidificar la crema de coco.
2. Sacar la crema de coco de las latas y colocarla en un tazón, asegurándose de dejar líquido. Batir la crema de coco con una batidora de mano hasta que quede suave y cremosa.
3. Agregar la miel, la **Mezcla Tropical dōTERRA®**, la sal, y la canela (opcional).
4. Mezclar nuevamente con la batidora de mano para asegurar uniformidad en la mezcla.
5. Servir frío con plátanos, fresas, arándanos, kiwis o las frutas de temporada.
6. Usar un recipiente hermético para almacenar en el refrigerador hasta por una semana.



PONCHE DEL PARAÍSO

Ingredientes:

- 1 cuarto de limonada
- 1 gota de la **Mezcla Tropical dōTERRA®**
- 1 taza de jugo de naranja
- 2 tazas de frutas tropicales congeladas

Instrucciones:

1. Combinar todos los ingredientes en una licuadora hasta obtener una textura suave.
2. Verter el jugo en una jarra y servir.





AVENA TROPICAL PARA CENAR

Ingredientes:

½ tazas de avena entera.

1 taza de mango fresco picado (o ¾ taza de mango congelado)

1 cucharada de semillas de chia

1 cucharada de mantequilla de almendra

½ taza de leche de almendras

1 gota de la **Mezcla Tropical dōTERRA®**

Instrucciones:

1. Combinar todos los ingredientes juntos en un recipiente hermético o frasco con tapa y guardar en el refrigerador toda la noche.
2. Al día siguiente, agregar los ingredientes como plátanos, mangos, arándanos, kiwis o ralladura de coco. ¡y a disfrutar!

Mezcla Thai dōTERRA®



CURRY ROJO TAILANDÉS

Rinde: 4 porciones

Ingredientes:

- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 echalote finamente rebanado
- 3 cucharadas de pasta de curry tailandés
- 1 taza de agua
- 1 ½ tazas de leche de coco en lata
- ½ cucharada de salsa de pescado
- 100 gr de muslos de pollo (o la proteína de tu elección), picados finamente
- 1 taza de papas doradas rebanadas
- ½ taza de pimiento en rebanadas delgadas
- ¼ de taza de brotes de bambú
- 2 chiles tailandeses rojos (o dos chiles bird's eye), finamente rebanados
- ¼ de taza de hojas de albahaca
- 2 gotas de **Mezcla Thai**

Instrucciones:

1. En un sartén grande, a fuego medio, agrega el aceite de oliva. Una vez caliente, agrega el echalote y cocina por dos minutos. Agrega la pasta y cocina dos o tres minutos más.
Nota: Puedes agregar pasta de curry al gusto, basado en tu nivel de tolerancia al picante. Empieza con tres o cuatro cucharadas y agrega más si así lo deseas, una cucharada a la vez.
2. Agrega el agua, una taza de leche de coco, la salsa de pescado, el pollo (o carne de tu elección) y papas en el sartén. Agita y cocina a fuego alto hasta que la mezcla empiece a hervir, luego baja la flama para obtener un hervor suave. Cocina hasta que las papas estén suaves, aproximadamente 10 a 15 minutos.
3. Agrega la media taza restante de leche de coco, los pimientos, los brotes de bambú, los chiles, las hojas de albahaca y la Mezcla Thai. Agita bien para combinar.
4. Sirve directo o sobre arroz hervido.



FIDEOS BORRACHOS

Rinde: 4 porciones

Ingredientes:

340 gr de fideos gruesos de arroz secos
1 ½ cucharadas de azúcar
6 cucharadas de salsa de ostra
4 cucharadas de salsa tamari
2 cucharadas de mirin
2 cucharadas de agua
1 gota de Mezcla Thai
3 cucharadas de aceite de oliva
½ taza de pimiento finamente picado
⅓ taza de cebolla finamente picada
1 cucharada de ajo finamente picado
4 chiles rojos tailandeses (o chiles bird's eye), finamente rebanados
225 gr de camarón (o la proteína de tu elección)
⅔ de taza de cebollín, picados en tiras de 5 cm
2 huevos revueltos
½ taza de hojas de albahaca
3 cucharadas de cacahuetes picados

Instrucciones:

1. Prepara los fideos según las instrucciones del paquete.
2. En un tazón pequeño, agrega el azúcar, la salsa de ostras, la salsa de soya, el mirin, el agua y la Mezcla Thai. Mezcla perfectamente.
3. Calienta el aceite de oliva en un sartén grande o wok a fuego medio.
4. Agrega los pimientos, la cebolla, el ajo y los chiles. Cocina por un minuto.
5. Agrega los camarones y saltéalos hasta que estén bien cocinados, aproximadamente de dos a tres minutos.
6. Agrega los fideos cocidos, el cebollín, los huevos revueltos y la mezcla de salsas. Cocina por un minuto.
7. Retira del calor y agrega de inmediato la albahaca y los cacahuetes. Mezcla hasta suavizar la albahaca.
8. Sirve de inmediato.

Nota: Este platillo es picante. Usa los chiles tailandeses con mesura, dependiendo tu tolerancia al picante.



BANDERILLAS DE POLLO THAI CON SALSA DE CACAHUATE

Rinde: 20 brochetas

Ingredientes:

Marinada

- 2 cucharadas de salsa de ajo con chile
- 1 cucharada de jugo de limón
- 2 cucharadas de hieba de limón rebanada
- ¼ de taza de hojas de albahaca
- 1 gota de **Mezcla Thai**
- 2 tazas de leche de coco en lata
- 1 cucharadita de salsa de pescado

Pollo

- 1 kg de muslos de pollo, deshuesados, sin piel
- 20 brochetas de bambú, remojadas en agua por 30 minutos

Salsa de cacahuete

- ¼ de taza de mantequilla de cacahuete cremosa
- ½ cucharada de salsa de chile y ajo
- ½ cucharada de salsa tamari
- ⅓ de taza de agua
- ½ cucharada de salsa de pescado
- 2 gotas de **Mezcla Thai**

Instrucciones:

1. Para la marinada, agrega dos cucharadas de salsa de chile y ajo, jugo de limón, hierba de limón, hojas de albahaca, una gota de Mezcla Thai, una cucharadita de salsa de pescado y leche de coco en una bandeja para hornear de 9 x 13. Agita hasta que queden bien mezclados y separa.
2. Corta el pollo en cubos de 5 cm. Coloca el pollo en las brochetas de bambú y mételo a la marinada. Cubre y refrigera por una hora.
3. Calienta la parrilla a calor medio. Agrega aceite de oliva con un cepillo a la parrilla y cocina las brochetas de pollo por 10 minutos hasta que estén bien cocinadas o el termómetro para carne indique 73° C. Voltea el pollo mientras lo cocinas hasta que todos los lados estén uniformes.
4. Retira el pollo de la parrilla y deja reposar por cinco minutos antes de servir.
5. Para la salsa de cacahuete, agrega la mantequilla de cacahuete, media cucharada de salsa de chile y ajo, salsa de soya, agua, media cucharadita de salsa de pescado, azúcar y dos gotas de Mezcla Thai en un tazón mediano. Bate hasta que quede suave.



SOPA TAILANDESA DE COCO Y LIMA

Rinde: 4 porciones

Ingredientes:

- 1 ½ taza de agua
- 1 cucharada de hierba de limón, finamente picada
- 2 cucharadas de salsa de pescado
- 1 ½ cucharaditas de chiles tailandeses (o chiles bird's eye), rebanados finos
- ½ cucharadita de jengibre, rallado o picado
- 2 cucharadas de azúcar
- 225 gr de camarón (o la proteína de tu elección)
- ½ taza de setas ostra rebanadas
- 2 tazas de leche de coco en lata
- 3 gotas de Mezcla Thai
- 2 ½ cucharadas de jugo de limón
- 1 ½ cucharada de salsa de chile y ajo
- ¼ de taza de cilantro
- ¼ de taza de cebollín, en tiras de 5 cm

Instrucciones:

1. Agrega el agua, la hierba de limón, la salsa de pescado, los chiles tailandeses, el jengibre y el azúcar a un sartén de tamaño mediano y cocina durante cinco minutos a fuego medio.
2. Agrega los camarones y deja hervir hasta que estén bien cocidos, aproximadamente tres minutos.
3. Agrega los hongos y la leche de coco. Cocina por cinco minutos.
4. Retira del calor y agrega el jugo de limón, la salsa de chile y ajo, el cilantro, la Mezcla Thai y la cebollín.
5. Sirve de inmediato.





EJOTES TAILANDESES

Rinde: 3 porciones

Ingredientes:

- 1 cucharada de aceite de oliva
- 2 dientes de ajo picados
- 225 gr de ejotes frescos
- ½ cucharada de salsa tamari
- ⅔ de taza de agua
- 2 cucharadas de salsa de chile y ajo
- 1 cucharada de azúcar
- 2 cucharadas de cacahuetes picados
- 1 gota de **Mezcla Thai**

Instrucciones:

1. En un sartén grande a fuego medio, agrega el aceite de oliva y el ajo. Cocina durante un minuto o hasta que el ajo esté dorado.
2. Agrega los ejotes, la salsa de soya y el agua. Cubre y deja en el fuego hasta que los ejotes estén suaves, aproximadamente 10 minutos.
3. Retirar del calor. Agrega la salsa de chile y ajo, el azúcar, los cacahuetes y la **Mezcla Thai**.
4. Mezcla y sirve de inmediato.

WRAPS DE LECHUGA TAILANDESES

Rinde: 6 porciones

Ingredientes:

2 cucharadas de aceite de oliva
½ taza de cebolla picada
2 tallos de apio finamente picados
4 chiles tailandeses (o chiles bird's eye) finamente rebanados
450 gr de carne molida de pavo
140 gr de castañas de agua picadas
2 cucharadas de salsa tamari
¼ de taza de salsa de ostra
1 cucharada de mirin
1 cucharada de azúcar
1 gota de Mezcla Thai
1 cabeza de lechuga mantequilla o lechuga bibb
1 zanahoria grande en rebanadas delgadas
1 cebollín en finas y pequeñas tiras
3 cucharadas de cacahuetes picados

Nota: Este platillo es picante. Usa los chiles tailandeses con mesura, dependiendo tu tolerancia al picante.

Instrucciones:

1. Calienta el aceite de oliva en un sartén grande a fuego medio. Una vez que se haya calentado y empiece a percibirse el aroma, agrega la cebolla, el apio y los chiles. Cocina durante tres minutos hasta que la cebolla esté translúcida.
2. Agrega el pavo y déjalo en el fuego hasta que se cosa perfectamente. Desmorónalo conforme se va dorando.
3. Agrega las castañas de agua, la salsa de soya, la salsa de ostra, el mirin, el azúcar y la Mezcla Thai.

Para servir, coloca una hoja de lechuga y sirve un par de cucharadas de la mezcla de pavo en el centro, adorna con rodajas de zanahorias, cebollín y cacahuetes picados.





Recetario con las mezclas para cocina dōTERRA

BAYAS Y CREMA

Rinde: 6 porciones

Ingredientes:

- 2 tazas de media crema
- 1 tazas de frutos rojos frescos
- 4 a 5 gotas de **Mezcla Tropical dōTERRA®**

Instrucciones:

1. Agrega la crema y mézclala con la batidora a velocidad media-alta durante tres minutos.
2. Agrega la Mezcla Tropical dōTERRA®.
3. Mezcla tres minutos más o hasta que se formen picos suaves.
4. Coloca en los recipientes y deja reposar por 20 minutos.
5. Agrega los frutos encima y sirve.

CURRY DE MARISCOS

Rinde: 6 porciones

Ingredientes:

- 3 tazas de leche de coco
- 4 cucharadas de aceite de oliva
- 2 cucharadas de ajo
- 3 cucharadas de pasta de jengibre
- 3 cucharadas de polvo de curry
- 3 cucharadas de miel
- 1 ramo de cilantro picado
- 1 barra de hierba de limón
- 3 tazas de mariscos favoritos (escalopas, calamares, camarones o mejillones)
- 4 a 6 gotas de **Mezcla Thai dōTERRA®**
- Sal y pimienta al gusto

Instrucciones:

1. Calienta una olla a fuego bajo. Agrega aceite de oliva, pasta de ajo y de jengibre. Saltea por dos o tres minutos, o hasta que el ajo empiece a soltar su aroma.
2. Agrega los mariscos, la leche de coco, el curry, la miel, la sal y la pimienta. Deja hervir por 30 minutos más.
3. Agrega el jugo de los limones, el cilantro y la Mezcla Thai dōTERRA®.
4. Deja hervir por 15 minutos.
5. Deja reposar por 5 a 7 minutos. Sirve mientras está caliente.

SOPA DE SALCHICHA ITALIANA Y PAPA

Rinde: 6 porciones

Ingredientes:

- ½ taza de cebolla picada
- ¼ de taza de ajo picado
- ½ taza de zanahorias picadas
- ½ taza de apio picado
- 2 tazas de papa picadas
- ½ taza de aceite de oliva
- 4 tazas de caldo de pollo
- 4 tazas de media crema
- 5 salchichas italianas
- 5 ramas de tomillo fresco
- 6 a 10 gotas de **Mezcla Italiana dōTERRA®**
- Sal y pimienta al gusto

Instrucciones:

1. Pica la zanahoria, el apio, la papa y la cebolla.
2. Calienta el aceite de oliva en un sartén grande y saltea los vegetales hasta que se suavicen.
3. Rebana o corta la salchicha en cubos. Agrega la salchicha y el ajo al sartén. Cocina durante dos a tres minutos.
4. Agrega caldo de pollo y tomillo fresco. Deje hervir por 30 minutos a fuego bajo.
5. Agrega la crema y la Mezcla Italiana dōTERRA®.
6. Agrega sal y pimienta al gusto. Deja reposar por 20 minutos más.

ESQUITES ESTILO CALLEJERO

Rinde: 4 porciones

Ingredientes:

- 4 tazas de elote cocido
- ½ de taza de queso fresco
- ½ de taza de crema ácida
- Cilantro al gusto
- 4 a 5 gotas de **Mezcla Mexicana dōTERRA®**

Instrucciones:

1. Si el elote está congelado, pon los granos en agua hirviendo y cuélalos.
2. Agrega sal y queso fresco. Agita.
3. Para la crema, combina la crema agria, el cilantro y las gotas de Mezcla Mexicana dōTERRA®.
4. Pon en maíz y el queso y agrega una cucharada de crema de cilantro y limón encima. Sirve de inmediato.